

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE EL EMBARAZO



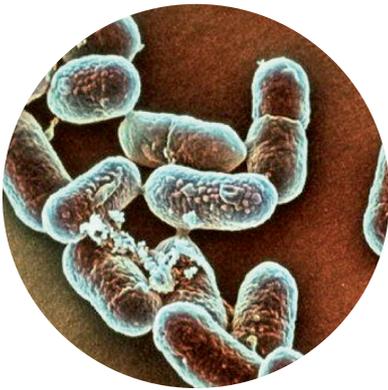
**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

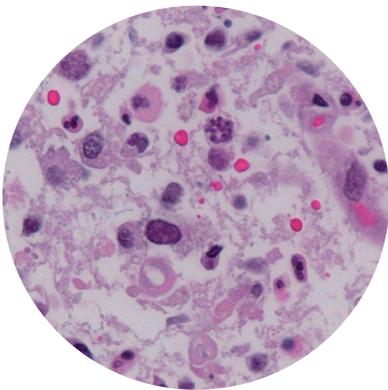
Dirección General de Salud Pública

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE EL EMBARAZO

Durante la gestación, la mujer embarazada está expuesta a algunas enfermedades de transmisión alimentaria que pueden tener graves consecuencias para el feto.



La listeriosis es una enfermedad causada por la bacteria llamada *Listeria monocytogenes* capaz de sobrevivir y reproducirse en los alimentos. Si bien esta infección es muy poco frecuente, para las embarazadas tiene un particular riesgo, pues en caso de que se produzca, puede ser muy grave para el feto o el recién nacido.



La toxoplasmosis es otra enfermedad, causada por el parásito *Toxoplasma gondii* que si bien se produce en raras ocasiones, no se puede descartar por completo su transmisión por vía alimentaria, teniendo igualmente graves consecuencias para la salud del futuro bebé.

Estos y otros riesgos de transmisión alimentaria se pueden prevenir si se adoptan las recomendaciones de higiene y las precauciones de consumo que se indican a continuación.

RECOMENDACIONES DE HIGIENE

1 ° LÁVESE BIEN LAS MANOS

Lávese bien las manos antes y durante la manipulación de alimentos; en particular, después de ir al baño o haber manipulado alimentos crudos.

Lávese igualmente las manos antes de comer.



2 ° LIMPIE Y LAVE BIEN...

- Las superficies de trabajo en las que vaya a apoyar los alimentos.
- El interior del frigorífico regularmente y siempre tras un derrame.
- El menaje de cocina (recipientes, tablas, aspas de batidora, cubiertos, vajillas, etc.) así como trapos y esponjas.
- Cuando termine de manipular alimentos crudos (pescado, carne, pollo, etc.) a continuación lave y desinfecte la tabla y utensilios utilizados.



3 ° LAVE BIEN LAS FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras pueden haberse contaminado, principalmente por contacto con la tierra y los excrementos animales (gatos, roedores, etc.).

Para evitar este riesgo:

- Corte primero las partes dañadas.



- **Lave bien las verduras y las frutas** bajo el chorro de agua del grifo. Este lavado es recomendable aunque se vayan a pelar, pues con ello evita que la contaminación que arrastra el cuchillo pase al alimento.

- Para consumir verdura cruda (lechuga, tomate, espinacas, pepino, zanahoria, etc.) y fruta fresca sin pelar (uvas, cerezas, fresas, albaricoque, etc.), se recomienda sumergirlas durante 5 minutos en **agua potable con unas gotas de lejía** y después aclararla con abundante agua corriente. La lejía debe ser "**apta para la desinfección del agua de bebida**"; consulte en la etiqueta la cantidad que corresponde añadir al agua.

- Lave también las hierbas aromáticas frescas (albahaca, perejil...) y los brotes de semillas (soja...).

4 ° COCINE LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE

Guise, cueza, ase o fría los alimentos completamente, evitando que queden poco hechos en su interior; en particular los de origen animal, tales como hamburguesas, pollo y otras carnes, pescados, mariscos y huevos; así como los que utilice de ingredientes en otros platos (macarrones, empanadas, pizza, etc.).



- Las carnes cocinadas no deben quedar sonrosadas en su interior.
- Cuando cocine carnes de aves, compruebe además que se separa fácilmente la carne del hueso.

• Cuando cocine pescado, compruebe que la espina central se despega fácilmente y el color de su carne ha cambiado (blanca generalmente).

• Cuando cocine alimentos fluidos, tales como sopas, cremas, salsas o guisos, espere al menos hasta que hiervan (borboteo).





- Si utiliza el microondas, cubra los alimentos con tapa y asegúrese de que el tiempo y potencia seleccionados, son los necesarios para un completo cocinado o calentamiento.

• Cuando incorpore a las ensaladas ingredientes de origen animal (pollo, huevo y otros) cuide que estén bien cocinados o que procedan de conservas.



- Si conserva restos de comida en el frigorífico, antes del consumo recalientelos bien; espere hasta que hiervan o humeen y salgan muy calientes.

5º SEPRE Y PROTEJA LOS ALIMENTOS

Dentro y fuera del frigorífico:

- Mantenga separados los alimentos crudos de los listos para consumir, evitando el contacto entre ellos.
- Mantenga los alimentos en recipientes tapados.



6° CONSERVE LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE



- Procure consumir los alimentos a continuación de su preparación.
 - No deje los alimentos listos para el consumo a temperatura ambiente. Guarde en el frigorífico cuanto antes, los alimentos perecederos y los cocinados que no vaya a consumir enseguida.
 - Para evitar que se reproduzca la listeria, gradúe la temperatura del frigorífico a 4° C como máximo.
 - No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Se recomienda la descongelación en el frigorífico o si son pequeñas piezas, en el microondas o en el cocinado directo.
-
- Lea las etiquetas de los alimentos envasados, y respete las condiciones de conservación y caducidad indicadas en estas.

7° OTRAS MEDIDAS DE HIGIENE

- No manipule tierra o arena donde hayan podido hacer deposiciones gatos no controlados sanitariamente.
- Si tiene gato:
 - No manipule la bandeja de las deposiciones, y si no tiene otro remedio, use guantes y mascarilla.
 - No de a su gato carne cruda o poco cocinada.

PRECAUCIONES DE CONSUMO EN EL EMBARAZO

PESCADOS Y MARISCOS



Se recomienda a las embarazadas consumir una amplia variedad de pescados, por sus beneficios nutritivos.

El pescado azul, contiene en su grasa ácidos grasos omega 3, los cuales son necesarios para el desarrollo del feto.

No obstante durante el embarazo:

- **Evite el consumo de especies de gran tamaño;** en concreto, pez espada (emperador), tiburón (cazón), atún rojo y lucio, por su mayor contenido en mercurio. El mercurio es un contaminante ambiental que puede afectar negativamente a la salud del bebé.
- **Evite el consumo de pescados y mariscos de consumo en crudo, así como los ahumados y los marinados** (sushi, boquerones en vinagre, salmón ahumado, carpaccio de pescado, ostras, etc.), ya que pueden contener Listeria.



PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche y otros productos lácteos son alimentos recomendados en el embarazo, por su contenido en proteínas, calcio y otros nutrientes, siendo aconsejable además que sean desnatados o bajos en grasa.

No obstante, durante el embarazo:

- **Evite el consumo de leche cruda** comercializada sin tratamiento térmico, así como de **quesos frescos y quesos de pasta blanda** (quesos tipo camembert, brie, feta, mascarpone, requesón, madurados con mohos,...) **elaborados con leche cruda** de cabra, oveja y/o vaca.
- Consulte la etiqueta de los productos lácteos para saber si han sido elaborados con leche cruda.
- Si va a consumir estos quesos, asegúrese de que están elaborados con leche tratada térmicamente (pasterizada, esterilizada o UHT) siendo aconsejable adquirirlos enteros y en formato pequeño.

Se recomienda **no adquirir los quesos en trozos o láminas**, pues los cuchillos o cuchillas utilizadas para el corte, así como otras superficies de contacto, pueden haber propiciado la contaminación por Listeria.



EMBUTIDOS Y PATÉS

Durante el embarazo evite el consumo de embutidos y patés, tales como jamón, chorizo, lomo embuchado, salchichón, salami, mortadela, salchichas (frescas o Frankfurt), tocino, patés u otras presentaciones para untar, ya sea por el eventual riesgo microbiológico que supone la fabricación sin tratamiento térmico o por una posible contaminación posterior.

No obstante, puede consumir sin este riesgo:

- **Los productos cárnicos que vayan a ser cocinados,** como por ejemplo, los que se incorporan a un cocido o las salchichas si se cocinan suficientemente, dado que las altas temperaturas de cocinado destruyen a los microorganismos patógenos.



- **Los productos cárnicos en conserva,** como por ejemplo, latas de jamón cocido o patés adquiridos en su envase original, dado que el tratamiento de esterilización los hace seguros. Una vez abierto el envase, siga las recomendaciones de conservación indicadas en la etiqueta, y en su ausencia, consuma su contenido en un plazo máximo de 4 días.

FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son alimentos esenciales para el desarrollo y mantenimiento de la salud, tanto de la madre como del futuro bebé.



La OMS recomienda con carácter general el consumo de, al menos, **5 raciones al día** (sumando las correspondientes a frutas y hortalizas).

Es recomendable consumir las **ensaladas** de vegetales elaboradas en el momento, asegurando su correcto lavado y el cocinado completo de los ingredientes que lo requieran.



AGUA



Utilice siempre agua apta para el consumo o agua envasada, tanto para beber como en la preparación de alimentos. Si desconoce su procedencia, hiérvala previamente.

Tenga en cuenta también las recomendaciones de consumo cuando coma fuera de casa.

RECUERDE, SI ESTÁ EMBARAZADA...

- EXTREME LA LIMPIEZA Y EL LAVADO DE MANOS DURANTE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.
- LAVE BIEN LAS HORTALIZAS Y FRUTAS.
- EVITE EL CONTACTO ENTRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS.
- COCINE LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE, EVITANDO QUE QUEDEN POCO HECHOS.
- CONSERVE EN EL FRIGORÍFICO LOS ALIMENTOS PERECEDEROS Y LOS COCINADOS O LISTOS PARA EL CONSUMO.
- CONSUMA REGULARMENTE PESCADO, PERO EVITE PESCADOS DE GRAN TAMAÑO (PEZ ESPADA, TIBURÓN, ATÚN ROJO Y LUCIO), ASÍ COMO PESCADOS EN CRUDO O MARINADOS.
- CONSUMA SÓLO EMBUTIDOS, FIAMBRES, SALCHICHAS, PATÉS Y SIMILARES PREVIAMENTE COCINADOS O EN CONSERVA.
- CONSUMA LECHE Y QUESOS FRESCOS O DE PASTA BLANDA ELABORADOS CON LECHE PASTERIZADA, ESTERILIZADA O UHT.
- UTILICE AGUA APTA PARA EL CONSUMO O AGUA ENVASADA PARA BEBER Y EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

Dirección General de Salud Pública

